

DAFTAR PUSTAKA

Buku

- Abdussamad, Zuchri. *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Prenadamedia Group, 2021.
- Al-Faruq, M. Shoffa Saifillah dan Sukatin. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021.
- Azra, Azyumardi. *Pendidikan Islam: Tradisi dan Modernisasi Menuju Milenium Baru*. Jakarta: Kencana, 2012.
- Bungin, Burhan, *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta: RajaGrafindo Persada, 2020.
- Burhanuddin. *Dasar-Dasar Konseling*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Chaplin, J.P. *Kamus Lengkap Psikologi, terjemahan Kartini Kartono*. Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2008.
- Chaplin. *Kamus Lengkap Psikologi (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011.
- Daradjat, Zakiah. *Pendidikan Islam dalam Keluarga dan Sekolah*. Jakarta: Bulan Bintang, 1999.
- Desmita. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya, 2017.
- Djamarah, Syaiful Bahri. *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta, 2017.
- Fajriah, U dan Kurniawan, B. *Dasar-Dasar Psikologi*. Jakarta: Kencana, 2019
- Fitrah, Muh dan Luthfiyah. *Metodologi Penelitian: Penelitian Kualitatif, Tindakan Kelas & Studi Kasus*. Sukabumi: CV Jejak, 2017.

- Goleman, Daniel. *Kecerdasan Emosi Untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2002.
- Goode, William J. *Sosiologi Keluarga*. Jakarta: Bumi Aksara, 2010.
- Isnani, Faiqotul dan Muh. Ekhsan Rifai. *Strategi Self Management untuk Meningkatkan Kedisiplinan Belajar*. Sukoharjo: CV Sindunata, 2019.
- J.W, Santrock. *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga, 2018.
- Jahja, Yudrik. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Jalaluddin. *Psikologi Agama*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2016
- Komalasari, Gantina dan Eka Wahyuni. *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT Indeks, 2011.
- Masyhuri dan Zainuddin. *Metodologi Penelitian – Pendekatan Praktis dan Aplikatif*. Bandung: PT Refika Aditama, 2008.
- Moleong, Lexy J. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2021.
- Murdiyano, Eko, *Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat UPN "Veteran" Yogyakarta Press, 2020.
- Nugrahani, Farida Nugrahani. *Metode Penelitian Kualitatif dalam Penelitian Pendidikan Bahasa*. Solo: Cakra Books, 2014.
- Nurihsan, A.J dan Yuliana. *Bimbingan dan Konseling: Teori dan Aplikasi dalam Berbagai Setting*. Bandung: Refika Aditama, 2016.
- Parnawi, Afi. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2021.
- Prayitno. *Layanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Padang: Universitas Padang Press, 2020.

- Rini, I. P. *Terapi Perasaan Positif: Konsep dan Aplikasi Konseling Emosi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- S, Suryabrata. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2018.
- Setiawan, M. Andi. *Pendekatan-Pendekatan Konseling (Teori dan Aplikasi)*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2018.
- Shohib, Moh. *Pola Asuh Orang Tua untuk Membantu Anak Mengembangkan Disiplin Diri*. Jakarta: Rineka Cipta, 2010.
- Slameto. *Belajar dan Faktor-Faktor yang Mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka CiptaMuhibbin. *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: Remaja Rosdakarya. 2018.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suharnan, *Psikologi Umum*. Surabaya: Unesa University Oress, 2018.
- Suryabrata, S. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Rajawali Pers, 2018.
- Trianto. *Model-Model Pembelajaran Inovatif Berorientasi Konstruktivistik*. Jakarta: Kencana, 2019.
- Walgito, Bimo. *Pengantar Psikologi Umum*. Jakarta: Rineka Cipta, 2017.
- Willis, Sofyan S. *Konseling Keluarga*. Bandung: Alfabeta, 2011.
- Yusuf, Samsul. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2017.

Jurnal

- Ardilla dan Nurviyanti Cholid, “Pengaruh Broken Home Terhadap Anak,” *Studia: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, Vol. 6, No. 1, Mei 2021, h.3
- Fuad Firmansyah, “Emosi Negatif, Sebuah Studi Eksploratori dengan Critical Incident Technique dalam Situasi Rightsizing,” *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, Vol. 7, No. 1 (Januari 2022), h. 1–10.

Imron Muttaqin dan Bagus Sulisty, “Analisis Faktor Penyebab dan Dampak Keluarga Broken Home,” *Al-Athfal: Jurnal Pendidikan Anak*, Vol. 6, No. 2, 2019, h. 245.

Misran Simanungkalit, “Emosi Positif Guru”, *Jurnal Darul Ilmi*, Vol. 02, No. 1 (Juni 2014), h. 33

Skripsi

Pratiwi, Lilik Sasmi Oktia Pratiwi. “Pendekatan Behavior Teknik Self Management untuk Mengurangi Kecanduan Penggunaan Media Sosial (Facebook) pada Siswa di SMPN 2 Pujut,” Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah, Universitas Islam Negeri Mataram, 2020/2021.

Soviyanti, Pipit. “Bimbingan dan Konseling Islam dengan Terapi Behavior untuk Mengurangi Emosi Negatif Anak Perempuan setelah Ayahnya Meninggal,” Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.

Ummah, Nasihatul. “Konseling Islam dengan Pendekatan Behaviour untuk Mengatasi Pergaulan Bebas Akibat Broken Home pada Remaja di Desa Margomulyo Kecamatan Kerek Tuban,” Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.

Wawancara

Wawancara dengan AR, mahasiswa Fakultas Tarbiyah semester 5, Pertemuan 1, 3 Februari 2025

Wawancara dengan AR, mahasiswa Fakultas Tarbiyah semester 5, Pertemuan 2, 24 Februari 2025

Wawancara dengan AR, mahasiswa Fakultas Tarbiyah semester 5, Pertemuan 3, 17 Maret 2025

Wawancara dengan AR, mahasiswa Fakultas Tarbiyah semester 5, Pertemuan 4, 8 April 2025

- Wawancara dengan BR, mahasiswa Fakultas Syariah semester 3,
Pertemuan 1, 10 Februari 2025
- Wawancara dengan BR, mahasiswa Fakultas Syariah semester 3,
Pertemuan 2, 3 Maret 2025
- Wawancara dengan BR, mahasiswa Fakultas Syariah semester 3,
Pertemuan 3, 24 Maret 2025
- Wawancara dengan BR, mahasiswa Fakultas Syariah semester 3,
Pertemuan 4, 14 April 2025
- Wawancara dengan CR, mahasiswa Fakultas Dakwah semester 7,
Pertemuan 1, 17 Februari 2025
- Wawancara dengan CR, mahasiswa Fakultas Dakwah semester 7,
Pertemuan 2, 10 Maret 2025
- Wawancara dengan CR, mahasiswa Fakultas Dakwah semester 7,
Pertemuan 3, 31 Maret 2025
- Wawancara dengan CR, mahasiswa Fakultas Dakwah semester 7,
Pertemuan 4, 21 April 2025

RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)

A. RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)	
Layanan:	Konseling Individu
Pendekatan:	Konseling Behavioristik
Teknik:	Self-Management
Tujuan Umum:	Membantu konseli dalam mengatasi emosi negatif yang dipengaruhi oleh kondisi keluarga broken home melalui penerapan teknik pengelolaan diri (self-management).
Tujuan Khusus:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Konseli mampu mengenali emosi negatif yang dirasakan. 2. Konseli dapat menetapkan tujuan perubahan perilaku secara realistis. 3. Konseli mampu menerapkan teknik self-management dalam kehidupan sehari-hari. 4. Konseli menunjukkan upaya

	pengendalian emosi melalui perubahan perilaku.
B. TAHAPAN-TAPAN KONSELING	
Assessment (Asesmen):	Mengidentifikasi latar belakang permasalahan dan bentuk emosi negatif yang muncul.
Goal Setting:	Menyepakati tujuan perubahan perilaku dan perencanaan strategi coping.
Technique Implementation:	Penerapan teknik self-management seperti pencatatan emosi, strategi penguatan, dan latihan pengendalian diri.
Evaluation-Termination:	Melakukan evaluasi terhadap proses yang telah dilalui dan menutup sesi konseling.
Feedback:	Pemberian umpan balik, penguatan positif, serta saran lanjutan yang diperlukan bagi konseli.

C. TAHAPAN SELF-MANAGEMENT	
Self-Monitoring (Pemantauan Diri):	Konseli diarahkan untuk mencatat emosi, situasi pemicu, dan respons harian sebagai bentuk pemantauan pribadi.
Self-Evaluation (Evaluasi Diri):	Konseli menilai perkembangan atau perubahan perilaku dan emosional selama proses konseling.
Self-Reinforcement (Penguatan Diri):	Konseli diberikan kesempatan untuk menerapkan reward atau penguatan positif atas pencapaian perubahan diri.
D. RANGKAIAN PERTEMUAN KONSELING	
<p>Kegiatan konseling dilakukan dalam beberapa sesi yang dirancang secara bertahap, dimulai dari pembangunan hubungan konseling yang suportif, eksplorasi permasalahan emosional, penetapan tujuan perubahan, pelatihan teknik self-management, hingga evaluasi akhir dan pemberian umpan balik. Setiap sesi disesuaikan dengan kebutuhan konseli serta mempertimbangkan dinamika keterlibatan konseli selama proses.</p>	

LAMPIRAN HASIL WAWANCARA KONSELING INDIVIDU

Responden I

Nama Konseli:	AR
Jenis Kelamin:	Laki-laki
Fakultas:	Tarbiyah
Semester:	5
Status Konseling:	Berhasil
Jumlah Pertemuan:	4 sesi
Waktu Pelaksanaan:	1. Pertemuan 1: 3 Februari 2025 2. Pertemuan 2: 24 Februari 2025 3. Pertemuan 3: 17 Maret 2025 4. Pertemuan 4: 8 April 2025

A. Pertemuan 1 – Tahap Assessment & Self-Monitoring (3 Februari 2025)

Pertanyaan:

“Bagaimana latar belakang permasalahan yang sedang Anda hadapi dan bagaimana perasaan Anda terkait hal tersebut?”

Jawaban Konseli (AR):

"Jujur, saya merasa berat untuk membuka ini di awal, tapi saya merasa memang harus mulai dari mana semuanya berawal. Saya berasal dari keluarga yang tidak utuh lagi. Orang tua saya bercerai sejak saya masih di bangku SMP, dan sejak itu hidup saya terasa seperti berputar tanpa arah. Saat teman-teman saya pulang ke rumah dengan senyum dan canda, saya pulang ke rumah yang sunyi dan penuh ketegangan. Kadang saya merasa iri, bahkan marah, tapi saya

tidak tahu harus menyalurkan kemarahan itu ke mana. Akhirnya saya pendam, saya simpan sendiri."

"Dan itu tidak berhenti di situ. Dampaknya ikut terbawa ke kehidupan saya saat ini. Saya jadi mudah tersinggung, mudah emosi terhadap hal-hal kecil. Bahkan kritik ringan dari dosen atau teman bisa membuat saya marah dan sedih berlebihan. Saya kadang tidak percaya pada orang lain, karena saya merasa orang yang paling saya percaya, yaitu orang tua saya, juga bisa menghancurkan kepercayaan itu."

"Ketika konselor menyarankan untuk mencatat emosi saya sehari-hari, awalnya saya merasa ragu. Tapi saya juga sadar kalau saya harus mencoba. Saya ingin tahu, apakah saya bisa mengendalikan perasaan ini, atau apakah saya memang akan selalu seperti ini seumur hidup. Rasanya seperti jalan yang panjang dan berat, tapi saya mulai melangkah..."

B. Pertemuan 2 – Goal Setting & Self-Evaluation Awal (24 Februari 2025)

Pertanyaan:

"Setelah melakukan pencatatan emosi harian, apa yang Anda temukan

tentang diri Anda dan bagaimana perasaan Anda terhadap hal tersebut?"

Jawaban Konseli (AR):

"Setelah dua minggu mencatat, saya mulai menyadari pola-pola yang sebenarnya dulu tidak pernah saya sadari. Ternyata saya sering merasa marah bukan hanya karena masalah besar, tapi juga hal-hal yang sepele seperti teman yang terlambat atau tugas yang menumpuk. Dan rasa marah itu muncul seperti refleks, cepat dan intens."

"Saya mulai sadar bahwa saya terlalu reaktif. Misalnya, ketika dosen memberi komentar di depan kelas, saya langsung merasa diserang, padahal mungkin maksudnya hanya mengingatkan. Itu membuat saya cemas bahkan sebelum masuk kelas, karena saya takut dikritik."

"Kemudian saat konselor membantu saya menyusun tujuan seperti 'ingin tetap tenang saat dikritik' atau 'berani berbicara di depan kelas tanpa panik', saya merasa seperti sedang diberi peta untuk keluar dari labirin. Rasanya menenangkan sekali. Saya juga belajar teknik pernapasan dan afirmasi. Saat pertama kali mencobanya, memang agak canggung. Tapi saya merasa sedikit lebih tenang. Bahkan ada satu hari ketika saya bisa menyampaikan pendapat di kelas tanpa

suara bergetar. Saya langsung merasa bangga dan saya nonton film favorit sebagai hadiah untuk diri sendiri. Itu momen kecil tapi berarti banget buat saya."

C. Pertemuan 3 – Technique Implementation & Self-Reinforcement (17 Maret 2025)

Pertanyaan:

"Bagaimana penerapan teknik self-management yang telah Anda pelajari, dan apa tantangan yang Anda hadapi selama proses ini?"

Jawaban Konseli (AR):

"Saya merasa ini fase yang cukup menantang. Kadang saya berhasil, kadang saya gagal. Saat saya berhasil, saya merasa puas sekali, seperti ketika saya berhasil tenang saat ada teman yang menyindir. Tapi saat saya gagal, seperti ketika saya marah pada teman karena hal kecil, saya merasa kecewa pada diri sendiri."

"Saya akui, mempertahankan konsistensi itu sulit. Ketika tugas kuliah numpuk atau saya sedang kurang tidur, teknik pernapasan dan afirmasi seperti terlupakan. Tapi saya terus mencoba. Saya juga mulai memberi reward pada diri saya sendiri, seperti pergi jalan-jalan sendiri atau makan makanan favorit setelah berhasil mengendalikan emosi selama beberapa hari."

"Konselor juga menyarankan untuk mengenali dan menghentikan kebiasaan lama yang merugikan. Saya mulai menyadari bahwa selama ini saya sering membiarkan pikiran negatif menguasai. Sekarang saya belajar menolaknya. Rasanya seperti menggeser cara berpikir yang sudah tertanam sejak lama."

"Yang paling saya rasakan adalah, saya mulai punya kontrol. Dulu saya merasa emosi mengendalikan saya. Sekarang, meski belum sempurna, saya mulai bisa mengendalikannya. Itu kemajuan besar buat saya."

D. Pertemuan 4 – Evaluasi Akhir, Terminasi & Feedback (8 April 2025)

Pertanyaan:

"Apa yang Anda rasakan setelah menjalani seluruh proses konseling ini? Dan bagaimana Anda melihat perubahan dalam diri Anda saat ini?"

Jawaban Konseli (AR):

"Saya merasa seperti sedang berbicara dengan versi lama dari diri saya. Dulu saya mudah marah, mudah sedih, penuh luka yang belum sembuh. Tapi sekarang, saya merasa lebih damai. Saya tidak bilang semua masalah hilang, tapi saya tahu cara menghadapinya. Itu yang membedakan."

"Saya sekarang bisa berbicara tanpa gemetar, menerima kritik tanpa merasa hancur, dan bahkan mulai bisa memaafkan orang tua saya dalam hati. Mungkin itu yang paling besar – saya mulai berdamai dengan masa lalu."

"Konselor selalu bilang kalau proses ini bukan akhir, tapi awal dari perjalanan saya. Dan saya setuju. Saya akan terus mencatat, mengevaluasi, memberi penghargaan kecil untuk diri sendiri, dan membangun diri saya pelan-pelan. Saya merasa bersyukur, karena untuk pertama kalinya dalam waktu yang lama, saya merasa punya harapan."

E. Kesimpulan

Proses wawancara yang berlangsung selama empat sesi ini menggambarkan perjalanan emosional dan psikologis yang mendalam dari seorang mahasiswa dengan latar belakang keluarga broken home. Dengan pendekatan konseling individual berbasis self-management, konseli berhasil menunjukkan perubahan signifikan dalam pengelolaan emosi, pola pikir, dan respon terhadap tekanan sosial-akademik. Konseli menunjukkan keterbukaan, refleksi diri yang kuat, dan motivasi untuk berubah, yang mengarah pada keberhasilan proses konseling.

Responden II

Nama Konseli:	BR
Jenis Kelamin:	Perempuan
Fakultas:	Syariah
Semester:	3
Status Konseling:	Berhasil
Jumlah Pertemuan:	4 sesi
Waktu Pelaksanaan:	1. Pertemuan 1: 10 Februari 2025 2. Pertemuan 2: 03 Maret 2025 3. Pertemuan 3: 24 Maret 2025 4. Pertemuan 4: 14 April 2025

A. Pertemuan 1 – 10 Februari 2025

Konselor: "Apa saja yang biasa Saudari rasakan dalam keseharian yang menurut Saudari paling berat untuk dihadapi secara emosional?"

BR:

"Kalau saya ceritain sih, sebenarnya ada banyak hal yang bikin saya sering merasa berat, terutama soal perasaan nggak aman dan cemas yang tiba-tiba datang. Biasanya, saya merasa itu muncul kalau lagi ingat masalah keluarga saya yang sering ribut, apalagi orang tua saya kan sudah pisah, jadi rasanya kayak ada beban terus di dalam hati. Kadang saya juga ngerasa kayak nggak pernah cukup baik buat teman-teman di kampus, takut nanti mereka nggak suka atau malah ninggalin saya. Ini bikin saya sering ngerasa kesepian meskipun sebenarnya ada orang di sekitar. Kadang-kadang kalau ada komentar negatif dari teman atau dosen, perasaan itu makin berat banget, sampai saya

pengen nangis, tapi saya tahan-tahan biar nggak keliatan lemah. Pokoknya, rasanya kayak ada tekanan yang nggak kelihatan tapi selalu ada, bikin saya susah santai."

Konselor: "Bagaimana Saudari menggambarkan pola-pola emosional yang biasanya muncul, dan situasi seperti apa yang biasanya memicu perasaan tersebut?"

BR:

"Kalau saya perhatiin, pola emosional saya itu kayak ada naik turunnya, tapi yang paling sering memang kecemasan. Biasanya, kalau saya lagi ada di kelas atau harus ketemu banyak orang baru, terutama dosen, saya langsung merasa gugup dan takut. Kadang saya jadi susah konsen dan malah mikir negatif duluan, takut kalau saya salah ngomong atau nanti diketawain. Kalau lagi di rumah atau sendirian, saya lebih sering ngerasa sedih dan inget-inget kenangan waktu kecil, kayak gimana orang tua sering ribut, dan itu bikin saya ngerasa terabaikan. Pas kejadian seperti itu, perasaan takut ditolak sama teman juga makin muncul, sampai saya jadi kayak pengen menghindar atau diem aja. Kadang kalau teman ngasih komentar yang kurang enak, saya langsung dibawa perasaan dan rasanya kayak dunia

runtuh. Jadi, saya mulai sadar kalau situasi kayak gitu memang bikin saya stres dan bikin mood saya langsung jelek banget."

Konselor: "Apa pendapat Saudari tentang teknik pencatatan emosi harian yang saya sarankan? Apakah Saudari merasa bisa melakukannya?"

BR:

"Jujur awalnya saya ragu banget, karena saya pikir ini bakal jadi tugas tambahan yang merepotkan, apalagi saya juga sibuk dengan kuliah dan urusan lain. Tapi setelah dijelaskan oleh konselor, saya mulai ngerti manfaatnya buat saya sendiri. Akhirnya saya coba deh, walau kadang lupa juga buat catat. Waktu catat, saya jadi bisa lebih ngerti kapan dan kenapa saya ngerasa cemas atau sedih, jadi kayak ngelihat gambaran besar emosi saya sehari-hari. Kadang saya juga mikir, kalau saya tulis semua, saya jadi bisa ngatur diri lebih baik dan nggak cuma ngebiarin perasaan itu numpuk aja. Jadi, saya mulai berusaha buat catat dengan jujur dan sebisa mungkin rinci, walau memang belum sempurna. Tapi saya ngerasa ini langkah pertama yang bagus buat saya supaya bisa lebih sadar sama kondisi diri saya sendiri."

B. Pertemuan 2 – 3 Maret 2025

Konselor: "Bagaimana Saudari menilai hasil pencatatan emosi yang telah Saudari lakukan selama tiga minggu terakhir? Apa kendala yang Saudari alami?"

BR:

"Sebenarnya selama tiga minggu itu saya berusaha konsisten, tapi ada beberapa hari yang saya lupa catat, atau lagi capek banget jadi nggak sempat nulis. Tapi secara umum saya merasa sudah cukup rapi dan jujur, karena saya nggak mau bohong sama diri sendiri. Saya coba tulis semua perasaan yang muncul, baik yang negatif maupun yang agak positif sedikit. Kendalanya memang kadang waktu dan mood saya yang bikin susah fokus buat nulis. Kadang juga saya merasa malas, karena setelah catat saya harus ingat lagi dan mikir kenapa saya merasa kayak gitu. Tapi saya paham kalau ini penting buat proses saya. Kadang-kadang saya merasa lega juga karena bisa 'curhat' lewat tulisan, jadi nggak cuma disimpan di kepala terus-terusan. Jadi walaupun ada tantangan, saya tetap berusaha supaya nggak bolong-bolong pencatatannya."

Konselor: "Berdasarkan catatan tersebut, situasi seperti apa yang paling sering memicu kecemasan sosial bagi Saudari, dan bagaimana Saudari biasanya meresponnya?"

BR:

"Kalau saya lihat dari catatan, kecemasan sosial saya paling sering muncul saat harus ngomong di depan kelas atau waktu ketemu dosen yang agak galak. Saya biasanya langsung deg-degan, terus mulai mikir negatif, takut saya salah ngomong atau nanti teman-teman malah mikir saya nggak kompeten. Reaksi saya biasanya jadi menarik diri dulu, kadang pengen kabur atau diem aja supaya nggak jadi pusat perhatian. Tapi ada kalanya saya nangis juga, terutama kalau lagi dapet komentar yang keras atau nggak enak dari dosen. Rasanya tuh kayak saya nggak bisa kontrol air mata, dan perasaan malu banget. Setelah itu, saya biasanya merasa down dan mikir kenapa saya nggak bisa lebih kuat. Tapi saya juga sadar kalau tangisan itu kadang membantu saya melepaskan beban, walau nggak enak juga sih rasanya. Jadi saya masih coba belajar gimana cara supaya nggak langsung dibawa perasaan kayak gitu."

Konselor: "Bagaimana Saudari menanggapi teknik relaksasi pernapasan dalam dan afirmasi positif yang telah diperkenalkan? Apakah Saudari merasa mampu mengaplikasikannya?"

BR:

"Saya awalnya agak ragu, karena biasanya kalau saya gugup, saya malah lupa buat bernapas dengan tenang. Tapi setelah konselor jelasin dan saya coba latihan, saya merasa ada efeknya. Misalnya, waktu saya coba tarik napas dalam-dalam sebelum masuk kelas atau presentasi, saya bisa agak lebih tenang walau masih agak grogi. Afirmasi positif itu juga menarik, karena saya biasanya suka mikir negatif terus, jadi dengan ngomong ke diri sendiri kayak 'Aku bisa', 'Aku cukup', itu bikin saya merasa didukung sendiri. Walaupun kadang saya lupa buat ngelakuin rutin, tapi setiap saya ingat, saya langsung coba. Saya merasa teknik ini lumayan membantu buat meredakan kecemasan, walau memang belum sempurna. Saya juga merasa ada dorongan buat terus belajar dan praktek supaya bisa lebih baik lagi."

C. Pertemuan 3 – 24 Maret 2025

Konselor: "Bagaimana pengalaman Saudari selama tiga minggu terakhir dalam menerapkan teknik pernapasan dalam dan afirmasi positif yang diajarkan?"

BR:

"Kalau ditanya pengalaman, saya sih merasa ada kemajuan, walaupun belum sempurna. Contohnya waktu dosen tiba-tiba marah karena saya salah jawab, biasanya saya pasti langsung menangis atau kaku, tapi sekarang saya coba tahan air mata dan tarik napas dalam-dalam dulu. Kadang-kadang masih gemetar dan suara saya kayak nggak yakin, tapi saya bangga banget karena sudah berani menghadapi situasi itu tanpa langsung meledak emosi. Begitu juga waktu presentasi, saya berhasil ngomong walau suara masih agak gemetar dan gerakan tubuh masih kaku. Saya berusaha untuk ngomong pelan dan inget afirmasi yang saya ucapin, kayak 'Aku mampu' atau 'Ini cuma satu langkah kecil'. Kadang memang masih takut, tapi saya mulai belajar bahwa rasa takut itu wajar dan bisa dikendalikan kalau saya latihan terus. Rasanya bangga banget karena saya nggak menyerah dan terus berusaha walau masih banyak kekurangan."

Konselor: "Apa pendapat Saudari tentang konsep self-reinforcement yang diperkenalkan? Bagaimana Saudari mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari?"

BR:

"Self-reinforcement itu menurut saya keren banget, soalnya kadang

saya merasa susah buat ngasih apresiasi ke diri sendiri. Jadi waktu konselor bilang kita harus kasih reward kecil-kecilan buat diri sendiri kalau berhasil capai target, saya coba praktek. Misalnya, kalau saya berhasil ikut diskusi kelas dan nggak nangis, saya kasih izin nonton film kesukaan atau makan cemilan favorit. Ini bikin saya merasa dihargai dan makin semangat buat ngelakuin hal-hal positif. Saya juga jadi nggak terlalu keras sama diri sendiri kalau ada kegagalan, karena saya tahu ada proses belajar yang harus dijalani. Dengan cara ini, saya merasa perubahan jadi lebih menyenangkan dan nggak bikin stres. Saya juga mulai sadar kalau saya perlu merayakan kemajuan kecil supaya gak gampang nyerah."

Konselor: "Bagaimana Saudari menghadapi hambatan dan kegagalan selama proses perubahan ini? Apa yang Saudari pelajari dari pengalaman tersebut?"

BR:

"Saya sadar banget kalau perubahan itu nggak selalu lancar. Kadang saya masih kembali ke pola lama, kayak mudah cemas dan nangis. Waktu itu saya merasa kecewa sama diri sendiri, tapi setelah didampingi konselor, saya mulai belajar untuk nggak menyalahkan diri. Saya coba catat juga kejadian-kejadian yang bikin saya gagal

ngelakuin teknik yang diajarkan, terus mikir apa penyebabnya. Biasanya sih karena lagi capek, atau situasi yang tiba-tiba bikin saya nggak siap. Dari pengalaman itu saya belajar kalau saya harus lebih sabar sama proses ini dan nggak langsung putus asa. Saya juga mulai nyari cara lain, misalnya kalau nggak sempat latihan pernapasan di kelas, saya coba latihan di kamar kos dulu biar lebih siap. Jadi, walau ada hambatan, saya tetep berusaha dan belajar dari tiap pengalaman supaya lebih baik."

D. Pertemuan 4 – 14 April 2025

Konselor: "Sekarang setelah menjalani proses konseling selama empat sesi, bagaimana Saudari menilai perubahan yang terjadi pada diri Saudari?"

BR:

"Kalau saya lihat ke belakang, saya merasa ada perubahan yang cukup berarti. Dulu saya gampang banget stres dan sedih, sampai sering nangis dan males ke kampus. Sekarang saya mulai bisa ngatur perasaan lebih baik, walau masih ada saatnya saya merasa cemas atau takut, tapi saya sudah tahu cara buat ngatasinya, misalnya tarik napas dalam dan ngomong afirmasi. Saya juga merasa lebih percaya diri walau belum 100%, karena saya sudah berani ngomong di kelas dan

ikut diskusi tanpa takut banget. Saya jadi lebih bisa terima diri saya sendiri dan nggak terlalu keras kalau ada kesalahan. Saya juga merasa lebih dekat sama teman-teman dan lebih gampang minta bantuan kalau lagi berat. Jadi saya bersyukur banget bisa ikut konseling, karena saya jadi lebih tahu tentang diri saya dan punya alat buat menghadapi masalah. Saya harap nanti saya bisa terus latihan supaya makin baik dan nggak balik ke pola lama."

Konselor: "Apa rencana Saudari ke depan untuk menjaga dan mengembangkan kemajuan yang sudah didapatkan?"

BR:

"Saya pengen terus latihan teknik yang sudah diajarkan, terutama pernapasan dan afirmasi positif, supaya jadi kebiasaan. Saya juga mau terus catat emosi saya supaya nggak lupa apa yang saya rasain dan bisa lebih cepat tahu kapan harus cari bantuan. Selain itu, saya pengen lebih aktif ikut kegiatan kampus supaya saya bisa belajar berinteraksi dan nggak gampang takut sama orang baru. Saya juga pengen belajar lebih banyak soal manajemen stres dan kesehatan mental, supaya saya bisa jaga diri lebih baik. Kalau ada masalah, saya nggak mau langsung nyerah atau diem aja, tapi pengen lebih berani ngomong dan minta bantuan. Intinya saya mau terus maju dan nggak kembali ke

kebiasaan lama yang bikin saya susah. Saya percaya kalau dengan usaha dan dukungan, saya bisa jadi lebih baik lagi."

E. Kesimpulan

Kesimpulannya, selama proses konseling empat sesi, BR berhasil mengalami peningkatan signifikan dalam mengelola kecemasan sosial dan emosi negatifnya. Dengan bantuan teknik pencatatan emosi, pernapasan dalam, afirmasi positif, dan self-reinforcement, ia mulai lebih percaya diri, mampu mengendalikan reaksi emosionalnya, serta lebih terbuka dalam berinteraksi dengan lingkungan sosialnya. Meskipun masih menghadapi beberapa tantangan dan hambatan, BR menunjukkan kemauan kuat untuk terus berkembang dan menjaga kemajuan yang telah dicapai demi kesejahteraan mentalnya ke depan.

Responden III

Nama Konseli:	CR
Jenis Kelamin:	Laki-laki
Fakultas:	Dakwah
Semester:	7
Status Konseling:	Tidak Berhasil
Jumlah Pertemuan:	4 sesi
Waktu Pelaksanaan:	1. Pertemuan 1: 17 Februari 2025 2. Pertemuan 2: 10 Maret 2025 3. Pertemuan 3: 31 Maret 2025 4. Pertemuan 4: 21 April 2025

A. Pertemuan 1: 17 Februari 2025

Konselor:

"Dapatkah Anda menjelaskan perasaan dan pikiran yang Anda alami saat ini terkait dengan kondisi keluarga Anda? Kami ingin memahami lebih dalam agar dapat membantu dengan tepat."

Konseli (CR):

"Sebenarnya, saya merasa cukup sulit untuk membicarakan soal keluarga saya. Saya tahu keluarga saya tidak seperti yang orang lain miliki, karena kami sudah tidak lengkap dan sering mengalami perselisihan. Hal itu membuat saya sering merasa sedih dan bingung, kadang juga marah. Tapi kalau dipikir-pikir, saya jadi takut kalau saya ceritakan semuanya, malah nanti saya makin terpuruk. Jadi, saya lebih memilih diam dan menyimpan sendiri perasaan itu. Saya tidak yakin ada orang yang benar-benar bisa mengerti atau membantu saya

dengan kondisi ini. Kadang saya merasa sendirian dan terjebak dengan masalah saya sendiri."

Konselor:

"Dalam proses konseling ini, kami mengenalkan teknik self-monitoring sebagai latihan awal untuk membantu Bapak mengenali emosi yang muncul setiap hari. Apakah Anda bersedia mencoba mencatat perasaan yang dialami, meskipun sekecil apapun, agar kita dapat memetakan bersama pola-pola yang muncul?"

Konseli (CR):

"Jujur, saya kurang yakin teknik seperti itu bakal berhasil buat saya. Saya merasa mencatat perasaan itu malah bikin saya makin ingat hal-hal yang menyakitkan. Tapi ya, saya akan coba sedikit-sedikit saja, walaupun saya tidak janji bakal rajin. Kadang saya juga malas atau merasa capek untuk mikirin perasaan terus-menerus, apalagi kalau nggak ada hasil yang nyata."

B. Pertemuan 2: 10 Maret 2025

Konselor:

"Pada pertemuan ini kami ingin menyusun tujuan bersama terkait proses konseling yang akan kita jalani. Apa yang Anda harapkan bisa berubah atau diperbaiki dari kondisi emosional dan keseharian Anda?"

Konseli (CR):

"Sebenarnya, saya tidak begitu yakin dengan proses ini. Tapi kalau harus dikatakan, mungkin saya ingin merasa lebih tenang dan nggak gampang kesal atau sedih terus. Tapi saya nggak tahu caranya gimana, dan saya juga belum merasa siap menghadapi hal-hal itu secara langsung. Kadang saya juga merasa bahwa masalah saya terlalu berat untuk diselesaikan dengan cara seperti ini. Jadi, saya belum bisa menetapkan tujuan yang jelas karena saya masih merasa bingung dan takut untuk berubah."

Konselor:

"Apakah Anda sudah mencoba melakukan latihan relaksasi yang saya ajarkan, seperti pernapasan dalam dan meditasi ringan, untuk membantu mengurangi stres dan menenangkan pikiran?"

Konseli (CR):

"Saya belum coba, sih. Saya rasa itu bukan cara yang tepat buat saya, soalnya saya nggak merasa rileks saat memikirkan masalah saya. Malah, saya takut kalau latihan seperti itu malah bikin saya teringat hal-hal yang saya coba lupakan. Jadi, saya lebih memilih untuk nggak melakukan itu dulu. Saya juga merasa kalau saya harus menghadapi

masalah saya secara langsung, bukan dengan hal-hal seperti relaksasi."

C. Pertemuan 3: 31 Maret 2025

Konselor:

"Saudara CR, kali ini kami akan mencoba teknik self-reward, yaitu memberikan penghargaan kepada diri sendiri atas keberhasilan kecil dalam mengelola perasaan atau menyelesaikan tugas konseling. Bagaimana menurut Anda? Apakah Anda bersedia mencoba menerapkan teknik ini?"

Konseli (CR):

"Saya rasa itu ide yang bagus, cuma saya masih kesulitan untuk melakukannya. Saya jarang merasa ada sesuatu yang pantas untuk saya beri hadiah atau apresiasi. Biasanya saya lebih fokus ke hal-hal negatif dan merasa gagal kalau tidak bisa langsung berubah. Tapi, kalau saya bisa mencoba memberi waktu istirahat setelah mencoba hal kecil, mungkin saya bisa belajar menghargai usaha saya sendiri. Tapi saya butuh waktu dan mungkin butuh bantuan lebih untuk bisa melakukan itu secara konsisten."

Konselor:

"Apakah Anda merasa ada perubahan sedikit pun dalam mengelola emosi sejak memulai proses konseling ini?"

Konseli (CR):

"Saya rasa belum banyak berubah, sih. Kadang saya masih merasa kesulitan untuk mengenali dan mengungkapkan apa yang saya rasakan. Saya juga belum bisa melakukan tugas-tugas yang diberikan secara teratur. Tapi, saya sadar kalau proses ini memang butuh waktu dan saya harus terus mencoba walaupun hasilnya belum terlihat. Saya berharap ke depannya saya bisa lebih baik, tapi sekarang saya masih berjuang dengan perasaan saya sendiri."

D. Pertemuan 4: 21 April 2025**Konselor:**

"Saudara CR, setelah mengikuti beberapa sesi konseling, bagaimana pandangan Anda mengenai perkembangan yang telah Anda alami? Apakah ada hal-hal baru yang Anda sadari atau perubahan yang terasa?"

Konseli (CR):

"Kalau saya jujur, saya masih merasa berat dan sulit untuk berubah. Tapi saya jadi sadar kalau saya nggak bisa terus-terusan menutup diri

dan menghindari dari masalah saya. Saya tahu kondisi keluarga saya memang bikin saya trauma, dan itu bukan hal yang mudah untuk dihadapi. Tapi saya berterima kasih karena saya bisa datang dan mencoba mengikuti sesi ini, walaupun saya merasa belum banyak berubah. Saya juga mulai mikir untuk mungkin mencari bantuan yang lebih serius dan profesional, karena saya tahu saya butuh penanganan yang lebih dalam dan khusus. Jadi, saya bersyukur atas kesempatan ini dan berharap di masa depan saya bisa mendapatkan bantuan yang lebih sesuai."

Konselor:

"Apakah Anda mempertimbangkan untuk melanjutkan proses terapi dengan bantuan psikolog profesional yang memiliki pendekatan khusus untuk trauma berat?"

Konseli (CR):

"Saya sudah mulai berpikir soal itu. Saya merasa kalau saya butuh bantuan yang lebih intensif dan bukan hanya konseling biasa. Saya ingin bisa mengatasi trauma saya dengan benar dan tidak hanya menunda atau menghindari. Saya juga berharap dengan bantuan profesional, saya bisa belajar cara mengelola emosi dan menghadapi

luka lama saya dengan lebih baik. Jadi, saya terbuka untuk itu walaupun saya masih merasa takut dan ragu."

E. Kesimpulan Lampiran

Proses konseling dengan CR menghadapi tantangan berat terutama karena trauma psikologis dari pengalaman broken home yang menyebabkan resistensi dan keterbukaan yang sangat minim. Teknik self-monitoring dan self-reward yang diperkenalkan tidak dijalankan secara konsisten oleh konseli akibat minim motivasi dan hambatan emosional. Namun, pada akhirnya konseli mulai menunjukkan kesadaran diri dan niat untuk mencari bantuan profesional yang lebih intensif. Pendekatan empati yang digunakan konselor sudah sesuai, namun memerlukan penyesuaian ke metode psikoterapi yang lebih klinis untuk penanganan trauma berat.

DOKUMENTASI



Proses Konseling Responden1



Proses Konseling Responden 2



Proses Konseling Responden 3